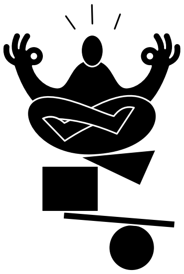
ევროკავშირი
საქართველოსთვის

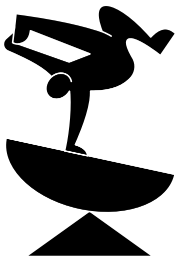
Global
Initiative on
Psychiatry

ᲤᲡᲘᲥᲝᲡᲐᲒᲐᲜᲛᲐᲜᲐᲗᲚᲔᲑᲚᲝ ᲠᲔᲡᲣᲠᲡᲔᲑᲘ

ᲤᲡᲘᲥᲘᲙᲣᲠᲘ ᲯᲐᲜᲛᲠᲗᲔᲚᲝᲑᲘᲡ ᲒᲐᲕᲠᲪᲔᲚᲔᲑᲣᲚᲘ ᲛᲓᲒᲝᲛᲐᲠᲔᲝᲑᲔᲑᲘ

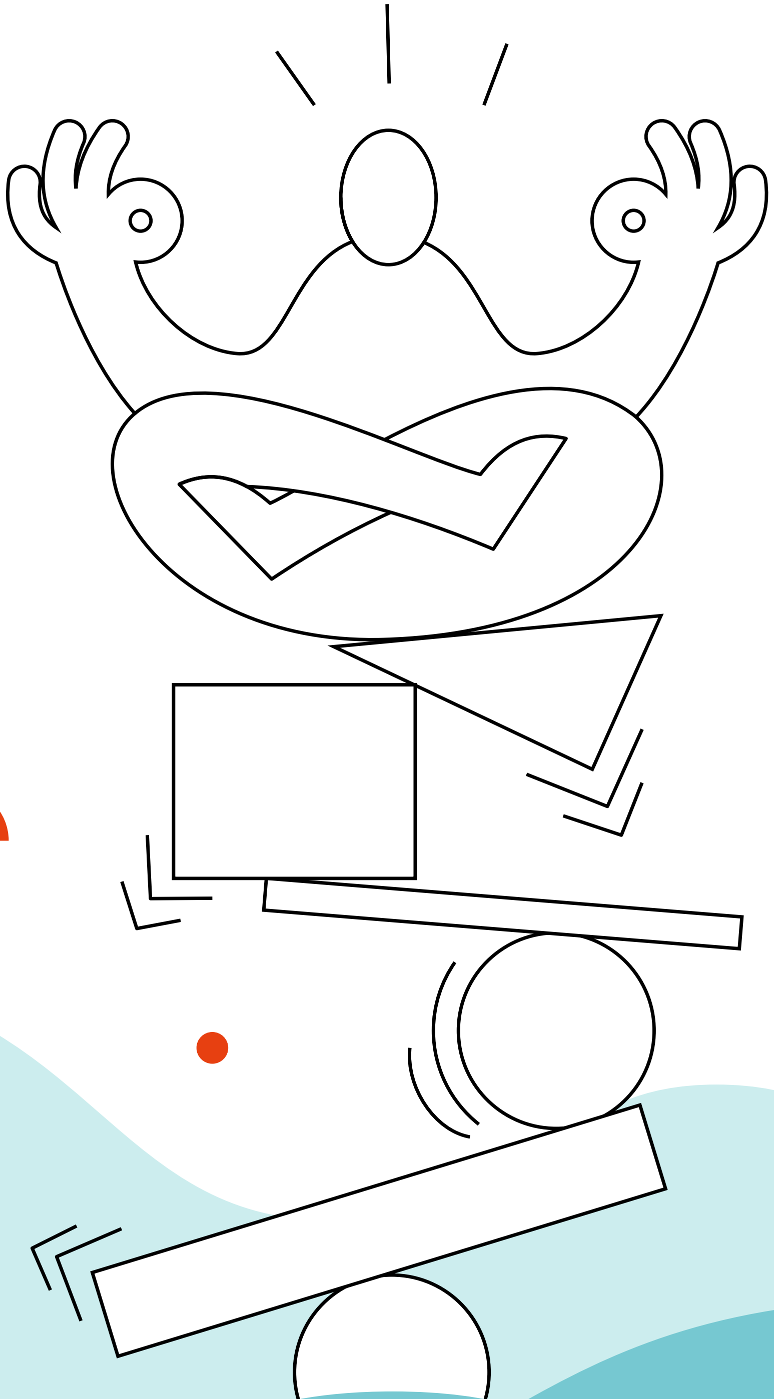
ᲡᲢᲠᲔᲡᲘ / ᲨᲤᲝᲗᲕᲐ ᲓᲐ ᲞᲐᲜᲘᲙᲣᲠᲘ ᲨᲔᲢᲔᲕᲐ / ᲓᲔᲞᲠᲔᲡᲘᲐ





წინამდებარე პუბლიკაცია შექმნილია ევროკავშირის მხარდაჭერით პროექტის „საქართველოს ფსიქიკური ჯანმრთელობის კომპასი (COMPASS-GE)“ ფარგლებში, რომელსაც ახორციელებს ფონდი გლობალური ინიციატივა ფსიქიატრიაში – თბილისი. მის შინაარსზე სრულად პასუხისმგებელია გიფ-თბილისი და შესაძლოა, რომ იგი არ გამოხატავდეს ევროკავშირის შეხედულებებს.

სტრესი



რა არის სტრესი?

სტრესი ინდივიდის ბუნებრივი რეაქციაა გარემოს მზარდ მოთხოვნილებებზე. სტრესი ახდენს ადამიანის ფიზიოლოგიურ და ფსიქოსოციალურ მობილიზებას, რათა ხელი შეუწყოს გარემოსთან უმტკივნეულო შეგუებას. სახიფათო სიტუაციებში ჩვენი ორგანიზმი იწყებს სტრესის ჰორმონის გამოყოფას, რომელიც გვმატებს ენერგიას, უზრუნველყოფს ჩვენი სხეულის, ყურადღების, აღქმის მობილიზებას და გვამზადებს გამოწვევებთან გასამკლავებლად. მაშასადამე სტრესი გვეხმარება სიცოცხლის შენარჩუნებაში.

სტრესი საზიანოა თუ:

- ჩვენს შესაძლებლობებს აღემატება იმ სირთულეების გადალახვა, რომელსაც გარემოში ვაწყდებით,
- დიდხანს გრძელდება და ორგანიზმს დიდი ხნის განმავლობაში უწევს მობილიზებულ მდგომარეობაში ყოფნა. ასეთ შემთხვევაში სტრესი გვფიტავს, აქვეითებს იმუნურ სისტემას და უარყოფითად მოქმედებს ჩვენს ფიზიკურ ჯანმრთელობაზე.

როგორ მოქმედებს სტრესი გონებაზე და სხეულზე?

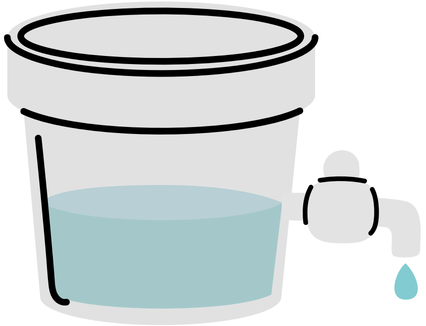
სტრესის დროს გამოიყოფა ადრენალინი და კორტიზოლი, რაც სხეულს დიდ ენერგიას მატებს. ჭარბმა ადრენალინმა და კორტიზოლმა კი შესაძლოა უარყოფითად იმოქმედოს:

- იმუნურ სისტემაზე
- ძილის ჩვევებზე
- მოკლე და გრძელვადიან მეხსიერებაზე
- სწავლისა და კონცენტრაციის უნარზე
- ურთიერთობებზე
- ფიზიკურ და ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე

სტრესი ჩაედინება კონტეინერში

წარმოვიდგინოთ „სტრესის კონტეინერი“, რომელიც სხვადასხვა რამეზე ნერვიულობით თუ სტრესით ივსება.

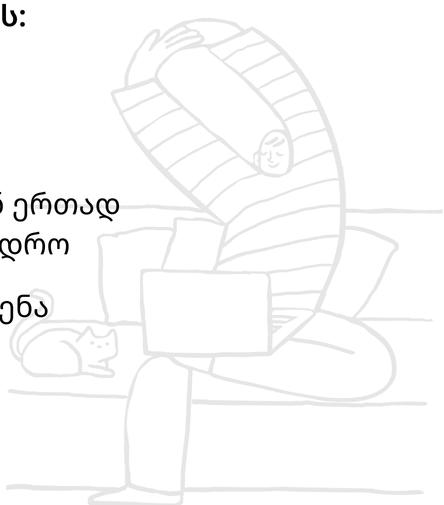
დადებითი გამკლავების სტრატეგიები = სტრესისგან განთავისუფლება



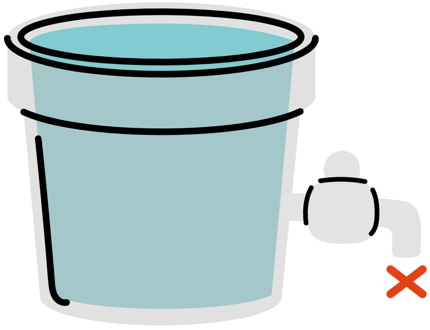
დამხმარე გამკლავების სტრატეგიების გამოყენება გავს ონკანის მოშვებას და სტრესისგან განთავისუფლებას, შესაბამისად კონტეინერი აღარ გადაივსება.

დადებითი გამკლავების სტრატეგიები შესაძლოა იყოს:

- ვარჯიში
- სეირნობა
- მეგობრებთან ერთად გატარებული დრო
- მუსიკის მოსმენა



უარყოფითი გამკლავების სტრატეგიები = ონკანი იხშობა და კონტეინერი გადაივსება



თუ კონტეინერი გადაივსება, ჩნდება ემოციების მართვის სირთულეები: გაღიზიანებადობა, ბრაზის მართვის სირთულე და დისტრესი.

სტრესის ნიშნები

სტრესულ სიტუაციაზე საპასუხოდ ჩვენს ორგანიზმში უამრავი პროცესი ავტომატურად ერთვება და ზოგ შემთხვევაში შეიძლება შეუმჩნეველიც კი დაგვრჩეს. სტრესზე რეაგირების ნიშნების ცოდნა დაგეხმარება დროულად ამოიცნო – როდის და როგორ რეაგირებს შენი ორგანიზმი სტრესულ სიტუაციაზე, რას აკეთებ სტრესულ სიტუაციაში, რა გეხმარება და რისი შეცვლა გჭირდება.

სტრესის ნიშნების ამოცნობაში ეს ჩამონათვალი დაგეხმარება:

- **ფიზიკური ნიშნები** – ოფლიანობა, კუნთების დაძაბულობა, გულის აჩქარება, გახშირებული სუნთქვა, თავბრუსხვევა, კანკალი, და ა.შ.
- **ემოციები** – ნერვიულობა, გაღიზიანება, შფოთვა, პანიკა, და ა.შ.
- **აზრები** – საფრთხის გაზვიადება, დახმარების არასათანადოდ კატასტროფული აზრები.

დაფიქრდი და უპასუხე შემდეგ კითხვებს:

რა სიტუაციები იწვევს შენში სტრესს? როგორ რეაგირებ?

რას ამჩნევ შენს სხეულს?

რას გრძნობ? რა ფიქრები მოგდის?

სტრესის მართვის სტრატეგიები

აირიდე არასაჭირო სტრესი

ისწავლე უარის თქმა. პირად თუ პროფესიულ სფეროში ძალიან მნიშვნელოვანია შეგვეძლოს გარკვეულ საკითხებზე უარის თქმა, მით უმეტეს, თუ ისეთ რამეს გვთავაზობენ, რისი გაკეთებაც არ გვინდა ან არ შეგვიძლია.

აკონტროლე საკუთარი გარემო. თუკი ახალი ამბების გამოშვება გაშფოთებს, მოერიდე მის ყურებას. თუ საცობში დგომა ცუდად მოქმედებს შენზე, ეცადე გამონახო უფრო გრძელი, მაგრამ ნაკლებად გადატვირთული გზა.

სამოქმედო გეგმა. ჩამოწერე შენი გრაფიკი, პასუხისმგებლობები და ამოცანები. გამიჯნე ერთმანეთისგან მნიშვნელოვანი და ნაკლებ მნიშვნელოვანი საქმეები.

დაფიქრდი რა შეგიძლია შეცვალო. თუკი ვერ მოახერხებ სტრესის თავიდან არიდებას, მოსინჯე სიტუაციაზე ზემოქმედება.

იყავი ღია ცვლილებებისთვის. როდესაც ვინმეს ქცევის ცვლილებას სთხოვ, მნიშვნელოვანია, შენც შეგეძლოს იგივე. თუკი ორივე მოახერხებთ გარკვეულ დათმობაზე წასვლას, ამით ურთიერთობაში სტრესულ სიტუაციებს შეამცირებთ.

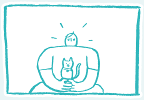
„მოიშინაურე“ საკუთარი სტრესორი. თუ ვერ ცვლი სტრესორს, შეგიძლია მისი “მოშინაურება” მის მიმართ დამოკიდებულების შეცვლით.

შეხედე პრობლემებს პოზიტიური კუთხით. იმის ნაცვლად, რომ საცობში ყურადღება უკმაყოფილო მძღოლების ჩხუბსა და ხმამაღალ სიგნალებზე გაამახვილო, აღმოაჩინე იმის შესაძლებლობა, რომ საყვარელ მუსიკას ან საყვარელ პოდკასტს მოუსმინო.

შეხედე ფართო სურათს. დაფიქრდი, რამდენად დიდია პრობლემა გრძელვადიან პერსპექტივაში, ისევ იარსებებს ერთ თვეში? ერთ წელში? ნამდვილად ღირს ამის გამო ნერვიულობა?

პერფექციონიზმი არის მთავარი გამომწვევი მიზეზი ისეთი სტრესებისა, რომლებიც სინამდვილეში მარტივად აცილებადია. **იქონიე რეალისტური მოთხოვნები საკუთარი თავისა და სხვა ადამიანების მიმართ.**

გამოყავი დრო მხიარულებისა და რელაქსაციისთვის.



გამოყავი დრო დასვენებისა და განტვირთვისთვის. წარმოიდგინე, რომ ეს არის დრო, როდესაც შენს „შინაგან ელემენტს“ მუხტავ. გაატარე დრო პოზიტიურ ადამიანებთან, რომლებიც ემოციურად და ინტელექტუალურად გეხმარებიან.

ყოველდღე აკეთე შენთვის სასიამოვნო რამ. გამოითავისუფლე დრო და აკეთე ის, რაც სიამოვნებას მოგანიჭებს, იქნება ეს ინსტრუმენტზე დაკვრა, ველოსიპედით სეირნობა, მუსიკის მოსმენა თუ სხვა რამ. შეინარჩუნე იუმორის გრძნობა. ეს საკუთარ თავზე გაცინების უნარსაც გულისხმობს. სიცილი სხეულს სტრესთან გამკლავებაში ეხმარება.

მისდიე ჯანსაღი ცხოვრების წესს.

ივარჯიშე რეგულარულად. სტრესის და დეპრესიის დროს პირველი რეკომენდაცია ფიზიკური აქტივობაა. კარგი იქნება, თუ კვირაში სამჯერ მაინც, რეგულარულად შეასრულებ რამე სახის ფიზიკურ აქტივობას.

იკვებე ჯანსაღად. სწორად გამოკვებილი სხეული ბევრად ადვილად უმკლავდება სტრესს, ვიდრე გამოფიტული. გარდა ამისა, კოფეინი და შაქარი ენერგიის ერთბაშად მომატებას იწვევს. მენიუში კოფეინის, შაქრის, შოკოლადის შემცირება მოდუნებასა და უკეთ ძილში დაგეხმარება

მოერიდე ალკოჰოლს, სიგარეტს და ნარკოტიკულ საშუალებებს. მსგავსი ნივთიერებების თვითნებური მოხმარება აჩენს სტრესის შემცირების მოკლევადიან განცდას, თუმცა რეალურად უფრო აღრმავებს მათ.

გამოიძინე კარგად. საკმარისი ძილი აძლიერებს ჩვენს გონებას და სხეულს. უძილობა ზრდის დაღლილობის განცდას და ადამიანს ემოციურად ფიტავს.

სუნთქვითი სავარჯიშოები ამცირებს სტრესს და შფოთვას

ოთხკუთხედი სუნთქვა

---

4 წამის განმავლობაში

ჩაისუნთქეთ

შეიკავეთ სუნთქვა

4 წამის განმავლობაში

ამოისუნთქეთ

4 წამის განმავლობაში

შეიკავეთ სუნთქვა

4 წამის განმავლობაში

შეასრულეთ რამდენჯერმე

და

შეასრულეთ რამდენჯერმე

შფოთვა და
პანიკური შეტევა

შფოთვა და ნერვიულობა ნორმალურია სიტუაციებში, რომელთაც საფრთხის შემცველად აღვიქვამთ. გვახსოვდეს, რომ შფოთვის გარკვეული დონე შეიძლება დაგვეხმაროს მნიშვნელოვან მოვლენებთან გამკლავებაში, როგორიცაა გამოცდები, საფრთხის შემცველი სიტუაციებიდან თავის დაღწევა.

შფოთვა პრობლემას წარმოადგენს, როდესაც ის გრძელდება დიდხანს, უკიდურესად ძლიერია ან გავლენას ახდენს ჩვენს ყოველდღიურ ცხოვრებაზე.

შფოთვასთან დაკავშირებული სირთულეები გავრცელებულია და ზოგადი სტატისტიკით, გამოვლინდება 10–დან 1 ადამიანში ცხოვრების განმავლობაში ერთხელ მაინც. შფოთვისა და დეპრესიის ერთდროულად არსებობა, ყველაზე გავრცელებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემაა. აღსანიშნავია, რომ ნებისმიერი ასაკისა და წარმომავლობის ადამიანმა შეიძლება განიცადოს შფოთვასთან დაკავშირებული პრობლემები.

შფოთვითი აშლილობები

ყველაზე გავრცელებული შფოთვითი აშლილობებია:

გენერალიზებული შფოთვითი აშლილობა (GAD): შფოთვა, რომელიც კონკრეტულ ობიექტზე მიმართული არაა. ასეთი შფოთვის განცდა ხშირად უკიდურასად ძლიერია და ხელის შემშლელია ისეთ საქმიანობებში, რომელთა შესრულების სურვილი გაქვთ.

პანიკური აშლილობა: პანიკურმა შეტევებმა, რომლებიც შეიძლება დაიწყოს თვალსაჩინო მიზეზის გარეშე, შეიძლება გამოიწვიოს პოტენციური პანიკური შეტევის შიში და გარკვეული სიტუაციებისადმი თავის არიდება.

ობსესიურ-კომპულსიური აშლილობა: შფოთვა იწვევს აკვიატებებს (განმეორებადი არასასურველი აზრები) და კომპულსიებს (განმეორებადი ქცევები ან გონებრივი მოქმედებები). ეს აკვიატებები და კომპულსიები ხელის შემშლელია ყოველდღიურ ცხოვრებაში.

ფობიები: რაიმე კონკრეტული ობიექტისადმი ძლიერი შიში. ეს ობიექტი ან სიტუაცია ჩვეულებრივ უვნებელია. ფობიის გამო ინდივიდი, ჩვეულებრივ, ცდილობს თავი აარიდოს მის მიერ მიჩნეულ საფრთხის შემცველ ობიექტებს.

შფოთვის სიმპტომები

ადამიანები, რომელთაც აქვთ შფოთვასთან დაკავშირებული სირთულეები, შეიძლება განიცდიდნენ როგორც ფსიქოლოგიურ ასევე ფიზიკურ სიმპტომებს.

ფიზიკური სიმპტომები:

- კუნთების დაჭიმულობა
- მსუბუქი თავბრუსხვევა
- პირის სიმშრალე
- ოფლიანობა
- კანკალი
- ჰიპერვენტილაცია
- გულისრევა

ფსიქოლოგიური სიმპტომები:

- ნერვიულობა
- შიში, რომ რაღაც საშინელება შეიძლება მოხდეს
- გაღიზიანებადობა
- კონცენტრაციის სირთულეები

პანიკური შეტევები

პანიკური შეტევა არის ფსიქოლოგიური და ფიზიკური სიმპტომების ინტენსიური მოზღვავება, რომელიც მოულოდნელად იჩენს თავს.

პანიკური შეტევის განცდა შესაძლოა იყოს დაკავშირებული ძლიერ შიშსა და დისკომფორტთან. ასეთმა შეტევებმა შესაძლოა გამოიწვიოს ძლიერი შიშის შეგრძნება, ასევე ფიზიკური სიმპტომები, როგორიცაა გულის რევა, ოფლიანობა და კანკალი. ხშირია შეგრძნება სუნთქვის უკმარისობის ან გულის ცემის გახშირებისა.

პანიკური შეტევები ჩვეულებრივ 5–დან 20 წუთამდე გრძლედება, პიკს კი დაახლოებით 10 წთ–ზე აღწევს. პანიკური შეტევის დროს ხშირია ფიქრი იმის შესახებ, რომ კვდებით ან კარგავთ კონტროლს.

გახსოვდეთ, პანიკური შეტევა საშიში ჩანს, თუმცა რეალურად არ არის საფრთხის შემცველი თქვენი ჯანმრთელობისთვის!

რა გავაკეთოთ პანიკური შეტევის დროს?

1. ეცადეთ არ ებრძოლოთ თქვენს განცდებს

მნიშვნელოვანია, რომ შეახსენოთ საკუთარ თავს, რომ განიცდით ძლიერ შფოთვას და გადაჭარბებულად განიცდით საფრთხის შეგრძნებას. ხშირად საკუთარ განცდებთან შებრძოლებას ან უარყოფას მოჰყვება შიშის თუ პანიკის კიდევ უფრო ზრდა. ზოგი ადამიანი ახერხებს ყურადღების გადატანას გარემოში არსებული ნივთების ჩამოთვლით, საკუთარი ემოციების ხმამაღლა დასახელებით, საღეჭი რეზინის ღეჭვით ან ოთახში ნელი ცეკვის მოძრაობების შესრულებით.

2. დაარეგულირეთ სუნთქვა

სუნთქვის რეგულირება შესაძლოა ძალიან სასარგებლო იყოს პანიკური შეტევის პირველივე ნიშნების სამართავად. დაახლოებით 4 წუთია საჭირო იმისთვის, რომ ჟანგბადი და ნახშირორჟანგი დაუბრუნდეს ნორმალურ მაჩვენებელს.

სუნთქვის რეგულირებისთვის შეგიძლიათ გამოიყენოთ ნელი სუნთქვის სავარჯიშო:

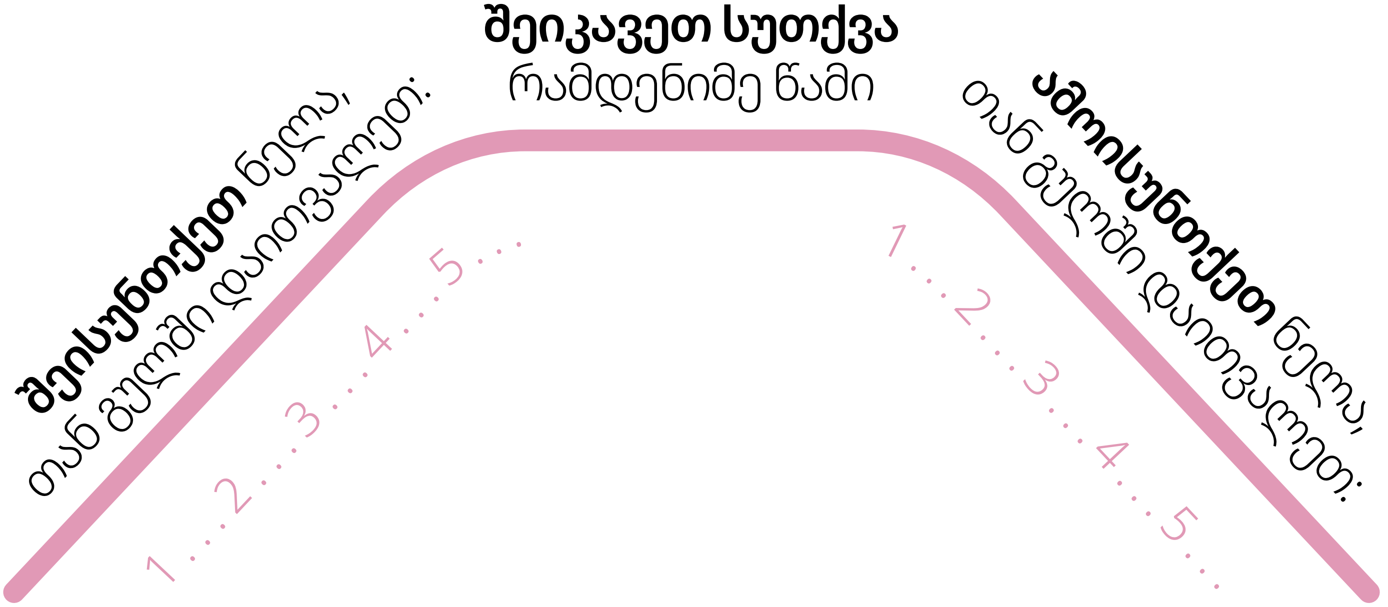
3. გამოიწვიეთ შიშები

დააკვირდით თქვენს ფიქრებს და სცადეთ რამდენად შეძლებთ ამ შიშების გამოწვევას. ჰკითხეთ საკუთარ თავს:

„იმის გათვალისწინებით, რაც ახლა პანიკის შესახებ ვიცი და ასევე, იმის ცოდნით, რომ სამედიცინო შემოწმებამ გამორიცხა ამ სიმპტომების ფიზიკური ახსნა, მართლა შეიძლება მქონდეს გულის შეტევა ან ინსულტი, თუ ეს ჩემი ფიქრები ირაციონალურია? რეალურად ის ხდება, რისიც მეშინია, თუ უფრო სავარაუდოა, რომ ეს სიმპტომები ჩემი შფოთვის ნაწილი იყოს?"

„რა ვიცი ჩემი წარსული გამოცდილებიდან პანიკურ შეტევებზე? მქონია თუ არა ეს განცდები ადრე და მართლა მომკლა, თუ პანიკური შეტევა იყო?"

„რომელიმე ჩემს ნაცნობს მსგავსი სიმპტომები რომ ჰქონოდა, რას ვეტყოდი მას იმაში დასარწმუნებლად, რომ ეს მხოლოდ შფოთვის სიმპტომებია?"



1. მიეცით დრო საკუთარ თავს

ეცადეთ არ ააჩქაროთ საკუთარი თავი პანიკური შეტევის დროს. ნუ ეცდებით, რომ უარყოთ ის, რასაც განიცდით - ეს შფოთვას კიდევ უფრო გააუარესებს. მიიღეთ ეს სიმპტომები როგორც „უბრალოდ სიმპტომები“ - შეახსენეთ საკუთარ თავს, რომ შეგიძლიათ განარჩიოთ ამჟამინდელი განცდები იმისგან რისიც გეშინიათ, მართლა ხდება თუ არ თქვენს თავს ის რისიც გეშინიათ, რომ მოხდება. **ზოგიერთ ადამიანს ეხმარება წარმოიდგინოს პანიკური შეტევა, როგორც დიდი ტალღა და საკუთარი თავი, როგორც ამ ტალღაზე სერფინგით მოსრიალე. გახსოვდეთ, ტალღა ზვირთდება, პიკს აღწევს და საბოლოოდ ნაპირზე განილევა. როცა მზად იქნებით, უბრალოდ დაუბრუნდით იმას, რასაც აკეთებდით.**

თუ თვლით, რომ თქვენ ან თქვენს ახლობელს აქვს მსგავსი სახის პრობლემები შფოთვასთან დაკავშირებით, რომლებიც არ გვარდება დამოუკიდებლად, მიმართეთ ფსიქიკური ჯანმრთელობის სპეციალისტს.

შფოთვის მკურნალობა

შფოთვა შესაძლოა იწვევდეს ფიქრს და განცდას, რომ ის არასდროს გაქრება, მაგრამ უმეტესად, სწორი ჩარევის შემთხვევაში საგრძნობლად უმჯობესდება. პირველი რეკომენდაცია ცხოვრების წესის ცვლილებას უკავშირდება. მეტი ფიზიკური აქტივობა, ჯანსაღი კვება და მოწესრიგებული ძილის გრაფიკი გაგიუმჯობესებთ შფოთვასთან დაკავშირებულ მდგომარეობას, თავს იგრძნობთ უკეთ და მეტად შეძლებთ გაუმკლავდეთ სხვადასხვა სახის სირთულეებს ცხოვრებაში.

შემდეგი ნაბიჯი თვითდახმარების ინსტრუმენტებია, რომელიც შესაძლოა მოგაწოდოთ სპეციალისტმა ან მოიძიოთ ინტერნეტ სივრცეში.

ფსიქოლოგიური თერაპიის ეფექტურობა მტკიცებულებებით დადასტურებულია შფოთვის მკურნალობისას, განსაკუთრებით მაღალი მტკიცებულებით გამოირჩევა კოგნიტურ ბიჰევიორული თერაპა (კბთ) – ეს არის თერაპია, რომელიც ეხმარება ადამიანს რომ შეცვალოს თავის აზრები და ქცევები. ის გეხმარებათ შეამჩნიოთ და გაარღვიოთ უარყოფითი აზრების ჩაკეტილი წრე.

საშუალო ან მძიმე შემთხვევები შესაძლოა საჭიროებდეს მედიკამენტურ ჩარევას. ზოგიერთი ადამიანისთვის ეს შესაძლოა ეფექტური აღმოჩნდეს, თუმცა, ასევე, მოსალოდნელია გვერდითი ეფექტები.

ცხოვრების წესის ცვლილება, ფსიქოლოგიური თერაპიებისა და მედიკამენტების კომბინაცია ხშირად ყველაზე ეფექტური საშუალებაა შფოთვის სამართავად.

რჩევები შფოთვითი მდგომარეობის მქონე ადამიანებისთვის

ყოველდღიურად დაუთმეთ თქვენი დროის რაღაც ნაწილი **დამამშვიდებელ აქტივობას**, ეს შეიძლება იყოს მუსიკის მოსმენა, სასეირნოდ წასვლა და ა.შ.

სცადეთ სარელაქსაციო ტექნიკები, მაგ. გრაუნდინგის სავარჯიშო, სუნთქვის სავარჯიშო და მართული წარმოსახვის სავარჯიშო.

შეწყვიტეთ ალკოჰოლის ან სხვა ფსიქოაქტიური ნივთიერების მიღება. ამ ყოველივემ შესაძლოა გაამწვავოს სიმპტომები და, ასევე, რეაქციაში შევიდეს სხვა მედიკამენტთან, რომელსაც შეიძლება იღებდეთ ამ დროს.

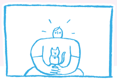
ეცადეთ **შეამციროთ შაქრისა და კოფეინის მიღება.** მათმა ჭარბად მიღებამ შეიძლება გააუარესოს შფოთვა.

იზრუნეთ საკუთარ თავზე. მოაწესრიგეთ ძილის რეჟიმი და იკვებეთ ჯანსაღად.

შესაძლოა დაგეხმაროთ **დღიურის წარმოება,** რომელშიც ყოველდღიურად დააკვირდებით თქვენს ემოციებს და დაადგენთ, თუ რა არის შფოთვის ან პანიკური შეტევების წინმსწრები მოვლენა.

შეიმუშავეთ რუტინა / სტრუქტურირებული ცხოვრების წესი და დღის განრიგი. დაგეგმეთ ყოველდღიურად მცირე მიზნები და დააჯილდოვეთ თავი მათი მიღწევის შემდეგ.

შესაძლოა გერჩივნოთ სოციალური ცხოვრებისგან განრიდება და სახლში დარჩენა, თუმცა გახსოვდეთ, რომ ეს არ დაგეხმარებათ გრძელვადიან პერსპექტივაში. **უმნიშვნელოვანესია, გაატაროთ დრო სხვა ადამიანებთან და გააგრძელოთ თქვენთვის სასიამოვნო საქმიანობები.**



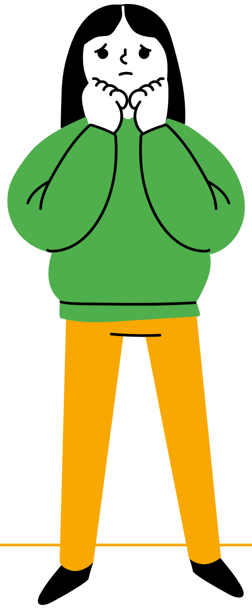
სანდო ადამიანთან საუბარი თქვენი ემოციების შესახებ შესაძლოა დაგეხმაროთ პრობლემების მართვაში და, ასევე, გაგიმარტივოთ ჯანდაცვის სპეციალისტისთვის მიმართვა.

დეპრესია

პერიოდულად ცუდ განწყობაზე ყოფნა და საყვარელი საქმიანობებისგან სიამოვნებას ვერ მიღება, ნორმალური და ჩვეულებრივი მოვლენაა, თუმცა თუ ეს განცდები ძალიან ძლიერი და ხანგრძლივია ან დროდადრო მეორდება და ყოველდღიურ ცხოვრებაზე ახდენს გავლენას, ეს შესაძლოა დეპრესიის ნიშანი იყოს.

დეპრესია აშლილობაა და აისახება ჩვენს განწყობაზე, ენერგიაზე, ფიქრებსა და ქცევაზე.

დეპრესიის მკურნალობა შესაძლებელია.



დახმარების ძიება

თუ ზემოთ ჩამოთვლილი ნიშნებიდან რამდენიმე აღგენიშნებათ ან ატყობთ ახლობელს, რომ აწუხებს მსგავსი ჩივილები, უმჯობესია მოიძიოთ დახმარება.

შესაძლოა გიჭირდეთ თქვენს გრძნობებზე საუბარი, თუმცაღა მნიშვნელოვანია, რომ დახმარება მაქსიმალურად სწრაფად მიიღოთ, ამიტომ პირველი ნაბიჯი შესაძლოა იყოს ფსიქოლოგთან დაკავშირება. ის შეძლებს მხარდაჭერის აღმოჩენას და მკურნალობის დაწყებას.

არსებობს დეპრესიასთან გამკლავების სხვადასხვა მეთოდი, მათ შორის ფსიქოლოგიური თერაპიები და მედიკამენტები.

სხვადასხვა ინტერნეტ-რესურსების საშუალებით, ასევე შეგიძლიათ მიიღოთ სასარგებლო რჩევები თვით-დახმარებისთვის.

ვის შეიძლება დაემართოს?

დეპრესია შესაძლოა დაემართოს ნებისმიერის ასაკის ადამიანს და ის ზრდასრული მოსახლეობის 5%-ს აღენიშნება. დეპრესია შესაძლოა დაემართოს, როგორც ქალებს ასევე მამაკაცებს, თუმცა ქალებში დეპრესიული მდგომარეობები უფრო გავრცელებულია. ამ აშლილობას ბევრი ფაქტორი უკავშირდება, შესაძლოა ჰქონდეს გენეტიკური საფუძველი, თუმცა ბევრ ბავშვს, რომლის მშობელსაც დეპრესია აქვს, თავად არ უვითარდება მსგავსი პრობლემები.

გამომწვევი მიზეზები:

დეპრესია შესაძლოა განვითარდეს ტრავმული მოვლენის შემდგომ, მაგალითად ახლობელი ადამიანის გარდაცვალების შემდეგ, ან ისეთი ცხოვრებისეული სტრესის პასუხად, როგორიცაა ბულინგი ან პრობლემები ოჯახის წევრებთან და მეგობრებთან. ხანდახან დეპრესია ცხადი გამომწვევი მიზეზის გარეშეც ვითარდება.

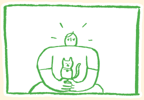
დეპრესიის ნიშნები:

დეპრესიის მქონე თითოეული ადამიანის გამოცდილება განსხვავებულია, თუმცა არსებობს დეპრესიის საერთო სიმპტომები:

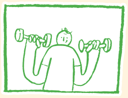
- განცდა, რომ უმეტესად უბედური ხარ
- სასიამოვნო საქმიანობების მიმართ ინტერესის დაკარგვა
- კონცენტრაციისა და გადაწყვეტილების მიღების სირთულეები
- თავდაჯერებულობის ან თვითშეფასების დაქვეითება
- მძაფრი თვითკრიტიკულობა ან დანაშაულის განცდა
- ენერგიის ნაკლებობა და ადვილად დაღლა
- ძილის გაძნელება, ან ჩვეულებრივზე მეტი ძილი
- მოუსვენრობა, აჟიტაცია ან პირიქით შენელება
- ცვლილებები მადასა და წონაში
- სიკვდილზე ფიქრი ან სუიციდური ფიქრები ან ქცევა
- სევდიან განწყობასთან ერთად ან მის გარეშე, დეპრესიის მქონე ადამიანი შესაძლოა ადვილად ღიზიანდებოდეს და ფეთქდებოდეს. მუდმივი უიმედობის განცდა და განცდა, რომ ცხოვრება არ ღირს შესაძლოა იყოს მძიმე დეპრესიის გამაფრთხილებელი ნიშანი.
- ხანდახან დეპრესიის დროს შესაძლოა გაჩნდეს ისეთი პრობლემები, როგორიცაა შფოთვა, საკუთარი ქცევის კონტროლის სირთულე ან შესაძლოა განვითარდეს ნარკოტიკულ საშუალებებზე, ალკოჰოლზე ან საკვების გადაჭარბებით მიღებაზე დამოკიდებულება.
- ზოგიერთ შემთხვევაში, დეპრესიის მქონე ადამიანები არ ავლენენ აშლილობის აშკარა ნიშნებს, მაგრამ უჭირთ სწავლაზე, სოციალურ ცხოვრებასა და ურთიერთობებზე კონცენტრირება.

რჩევები დეპრესიის მქონე პირებისთვის

თუკი წარსულში თქვენ ან თქვენს ოჯახის წევრს გქონიათ დეპრესია, განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია დახმარების დროულად მიღება. დააკვირდით თქვენს განწყობას და ყურადღება მიაქციეთ ზემოთ ჩამოთვლილი სიმპტომების განვითარებას.



ესაუბრეთ თქვენთვის სანდო ადამიანებს თქვენს პრობლემებზე – შესაძლოა მეგობრებმა, მშობლებმა, ზოგჯერ მასწავლებლებმა და ლექტორებმაც კი შეძლონ თქვენი დახმარება. სცადეთ თქვენს განცდებზე გულწრფელად საუბარი. ამ განცდების თქვენში დაგროვებამ შესაძლოა ისინი კიდევ უფრო გაამძაფროს, მნიშვნელოვანია, რომ ამ პრობლემების წინაშე თავი მარტოდ არ იგრძნოთ.



ეცადეთ იცხოვროთ ჯანსაღად – რეგულარული ვარჯიში, ჯანსაღი კვება და ძილის სწორი რეჟიმი საკუთარი თავის მიმართ უკეთ განგაწყობთ და დეპრესიასთან გამკლავებაში დაგეხმარებათ.

შეეცადეთ იპოვოთ აქტივობები, რომლებიც რელაქსაციაში დაგეხმარებათ და გამოყავით მათთვის დრო.

სტრესთან გამკლავების გზების პოვნა, როგორც არის სუნთქვითი სავარჯიშოები, დაგეხმარებათ თქვენი განწყობის რეგულირებაში.

გაატარეთ დრო მეგობრებთან და ოჯახის წევრებთან ერთად.

მოერიდეთ ალკოჰოლსა და ნარკოტიკულ საშუალებებს – შესაძლოა, მოგეჩვენოთ, რომ ისინი გარკვეული დროის განმავლობაში გეხმარებათ, მაგრამ სინამდვილეში ისინი თქვენს მდგომარეობას გააუარესებს.

როგორ დავეხმაროთ მეგობარს / ახლობელს?

როდესაც მეგობარი გიყვებათ იმის შესახებ, თუ როგორ გრძნობს თავს, ან გიზიარებთ საკუთარ გასაჭირს, შესაძლოა ეს საუბარი თქვენთვის მძიმე აღმოჩნდეს და არ იცოდეთ რა თქვათ. ეს ნორმალური რეაქციაა. ეს იმის ნიშანია, რომ თქვენ ზრუნავთ მასზე და გსურთ მისი დახმარება.

გარდა ამისა, შესაძლოა მეგობარმა არ გაგიზიაროთ საკუთარი განცდები, თუმცა თქვენ გქონდეთ ეჭვი, რომ მას დეპრესიული გუნებ-განწყობა აქვს.

ქვემოთ მოცემულია ჩვენი რეკომენდაციები იმის შესახებ, თუ რისი თქმა შეგიძლიათ და როგორ უნდა დაუჭიროთ მხარი თქვენს მეგობარს, ისე რომ თავადაც გაუფრთხილდეთ საკუთარ ფსიქიკურ ჯანმრთელობას:

რაც არ უნდა უჭირდეს თქვენს მეგობარს, შეახსენეთ მას, რომ მისი გამოცდილება ვალიდურია. თქვენ შეგიძლიათ უთხრათ მას მსგავსი რამ „ნორმალურია, რომ ასე გრძნობ თავს“ ან „ის, რასაც განიცდი, ძალიან რთული ჩანს“. როცა ადამიანს ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები აქვს, ის შეიძლება ძალიან მარტოდ გრძნობდეს თავს. იმის თქმით, რომ მისი გრძნობები ვალიდურია, მას აგრძნობინებთ, რომ ის მარტო არ არის.

ხანდახან ქცევა სიტყვებზე უფრო მეტის მთქმელია: ზოგჯერ მეგობრისთვის იმის საჩვენებლად, რომ თქვენ მის გვერდით ხართ, საკმარისია ჩახუტება, ფინჯანი ჩაის შეთავაზება ან უბრალოდ მათთან სასაუბროდ დროის გამონახვა. არაა აუცილებელი ეს განსაკუთრებული ჟესტი იყოს, მის გვერდით ყოფნა მიახვედრებს მას, რომ თქვენ მასზე ზრუნავთ.

თუკი თქვენ ადრე დაგეხმარათ რაიმე სახის დახმარების სერვისი ან ვებსაიტი, გაუზიარეთ ის თქვენს მეგობარს. ან, შეგიძლიათ სცადოთ ინტერნეტში მისთვის სასარგებლო რესურსების და სერვისების მოძიება. აუხსენით, თქვენი აზრით, როგორ დაეხმარება ის მას. თქვენს მიერ რეკომენდაციის მიწოდებამ შესაძლოა თქვენი მეგობარი მეტი ნდობით განაწყოს.

თუკი ღელავთ თქვენს მეგობარზე და თვლით რომ მისი მდგომარეობა არ უმჯობესდება, ხელი შეუწყეთ მას, რომ დაელაპარაკოს პროფესიონალს (ოჯახის ექიმს ან ფსიქოლოგს). დაეხმარეთ მას ინფორმაციის მოძიებაში ხელმისაწვდომი სერვისების შესახებ.

არ დაგავიწყდეთ საკუთარ თავზე ზრუნვა: როდესაც დაეხმარეთ მეგობარს ან მოუსმინეთ მძიმე საუბარს, შესაძლოა მოსმენილის გამო თავს გამოფიტულად, აღელვებულად ან დასტრესილად გრძნობდეთ. თქვენი გრძნობებიც გასაგებია და მნიშვნელოვანია, რომ გამონახოთ დრო და იზრუნოთ საკუთარ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე. დროდადრო ყველას აქვს პირადი პრობლემები და თუკი გიჭირთ მათთან გამკლავება, შესაძლოა სჯობდეს თქვენმა მეგობარმა სხვისგან მიიღოს დახმარება. თქვენ შეიძლება თავი დამნაშავედ იგრძნოთ ან გაგიჭირდეთ უარის თქმა, რადგან გინდათ დაეხმაროთ მეგობარს. მაგრამ არას თქმა „ცუდ მეგობრად“ არ გაქცევთ. თქვენი მეგობრისთვის იმის თქმით, რომ ამ მომენტში არ შეგიძლიათ მისი დახმარება, თქვენ ზრუნავთ თქვენს საკუთარ ფსიქიკურ ჯანმრთელობაზე და ასევე უზრუნველყოფთ იმას, რომ თქვენმა მეგობარმა მისთვის საუკეთესო დახმარება მიიღოს.